Молочные продукты в рационе обеспечат ребенка нужными витаминами и микроэлементами

Питание ребенка должно быть оптимальным для гармоничного развития. При составлении меню нужно учитывать потребности растущего организма, связанные с его возрастом, изменением условий внешней среды, повышенной физической или эмоциональной нагрузкой. Эксперты сходятся во мнении, что одним из главных источников полезных и питательных веществ является молоко. Главное, чтобы выбор пал на свежие и натуральные продукты от надежного производителя.

Дети растут очень быстро, иногда прибавляя до 20 см в год. При такой интенсивности роста им просто необходимы качественные “строительные материалы” для формирования организма. В молоке содержится более 200 видов минеральных и органических веществ, множество витаминов, ферменты, аминокислоты и другие важные микроэлементы. Без потребления молочных продуктов довольно сложно обеспечить растущий и формирующийся организм необходимым количеством кальция и витаминов А и В2, белком.

Недостаточное количество кальция в развивающемся детском и подростковом организме может иметь плохие последствия: масса костей уменьшается на 5-10%, во взрослом возрасте это увеличивает риск переломов на 50%, а также риск развития заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Белок, содержащийся в молочных продуктах, не уступает белку мяса, рыбы, яиц по своему составу. Казеин содержит необходимую для функционирования печени и почек аминокислоту метионин. Белки триптофан и лизин играют неоценимую роль в правильном развитии и росте организма ребенка.

Полезен и молочный жир, содержащий жирные кислоты, которые легко усваиваются и защищают организм от неблагоприятного воздействия.

Помимо молока важную роль в здоровом питании ребенка играют кисломолочные продукты, сыр, творог. Дети, которые регулярно пьют кефир или йогурт, реже болеют инфекционными заболеваниями, реже простужаются или страдают от аллергии. Молочнокислые организмы вытесняют из кишечника вредные гнилостные бактерии, способствуют улучшению пищеварения, повышению иммунитета.

Если же ребенок не любит молоко и отказывается его пить, то стоит чаще готовить молочные каши, соусы, предлагать сыр, творог или вкусные кисломолочные напитки.

Например, в уникальной торговой линейке «Живи ЗдорОво!» от компании «Золотые луга» представлены наринэ с клюквой и черникой, биопростокваша со вкусом персика и манго, ацидофилин с сахаром. Эти продукты содержат живые полезные микроорганизмы, что подтверждается короткими сроками хранения и натуральным составом.

«Все молочные и кисломолочные продукты компании «Золотые луга» изготовлены без стабилизаторов и консервантов. Их можно смело использовать в рационе детей и подростков. Например, отличным завтраком станет каша на молоке, бутерброд со сливочным маслом. Одним из любимых сыров среди детей является “Голландский”: он имеет нежный натуральный вкус, произведён из молока высшего сорта и не содержит растительных жиров и консервантов. В качестве перекуса удобно брать с собой кисломолочные напитки, тем более мы производим их в удобной питьевой упаковке. Обязательно соблюдайте условия хранения, чтобы сберечь все полезные свойства продуктов», – отметила начальник отдела по коммуникациям АО «Золотые луга» Елена Крук.

АО “Золотые луга” основано в 1998 году. Молочная продукция компании производится только из натурального молока. Все сырье проходит строгий контроль качества и своевременно охлаждается, поэтому соответствует всем современным требованиям к производству молочной продукции. Четкий контроль температурного режима ведется на всей цепочке от поставщиков молока до точек продаж, включая каждый грузовой автомобиль.

Компания “Золотые луга” автоматизировала логистику на базе системы WMS для 1С, функционал которой был адаптирован под особенности предприятия. Благодаря автоматизации, продукция хранится в ячейках, а не хаотично, оптимизированы время и маршрут комплектовщиков при сборке заказа, выстроена ротация по видам продукции и срокам.